

год начала подготовки 2020

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC7E9329E4F1A389EE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»"; АН

Действителен до: 2020-01-01 12:00:00

АНО ВО «Российский новый университет»

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Жизненная навигация

(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Направленность (профиль)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «04» февраля 2020, протокол № 5/2.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания
(название кафедры)

к.п.н., доцент Гнездилова Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец
2020 год

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 122 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины – формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов, развитие способности сотрудничать, активности, инициативности, самостоятельности и творческих способностей, создать условия направленные на развитие личности для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; сформировать у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде..

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный №30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. №1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. №422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), выполнению обобщенной трудовой функции «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования» (код А), выполнению трудовой функции «Развивающая деятельность» (код А/03.6).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» включена в обязательную часть Блока 1. Дисциплины (модули) ОП направления подготовки «Психолого-педагогическое образование», квалификация – «бакалавр» и изучается на 41 курсе (1, 2 сессия) заочной формы обучения.

Параллельно с учебной дисциплиной «Жизненная навигация» студентами заочной формы обучения изучаются дисциплины: История России, Методы научного исследования и др.

Результаты освоения дисциплины «Жизненная навигация» у обучающихся заочной формы обучения являются базой для изучения учебных дисциплин: Психология общения и взаимодействия, Командообразование и методы групповой работы и др.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением интерактивных лекций по 1 и 2 темам, проведением семинарских занятий с

применением активных методов обучения, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть универсальной компетенцией (УК-6) – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Соотнесение результатов обучения по дисциплине с результатами освоения ОП	
		Код результата обучения по дисциплине	Код результата освоения ОП
(УК-6) способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знать:		
	- сущность цели и критерии ее эффективности	УК-6-31	И-УК-6.1
	- сущность и способы оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности	УК-6-32	И-УК-6.1
	- механизмы и закономерности разрешения трудностей	УК-6-33	И-УК-6.1
	- сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала	УК-6-34	И-УК-6.1
	Уметь:		
	- разрабатывать матрицы референтных лиц и переговоров	УК-6-У1	И-УК-6.2
	- использовать методику разработки плана по вехам	УК-6-У2	И-УК-6.2
	- анализировать свои компетенции и составлять эпюру	УК-6-У3	И-УК-6.2
	- разрабатывать программу саморазвития своих компетенций	УК-6-У4	И-УК-6.2
	Владеть:		
	- методикой SMART-теста	УК-6-В1	И-УК-6.3
	- методикой построения «дерева жизненно важных целей»	УК-6-В2	И-УК-6.3
	- методикой реализации TOP	УК-6-В3	И-УК-6.3
- методикой применения SWOT-анализа	УК-6-В4	И-УК-6.3	

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	КоР	зачет		
1.	Заочная	1 сессия, 1 курс	1	36	4	4				32	
		2 сессия, 1 курс	1	36	6	4	1,7	0,3	26,3	3,7	
	Итого		2	72	10	4	4	1,7	0,3	58,3	3,7

Дисциплина предполагает изучение 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?	9	1	1				8		УК-6-В1-2 УК-6-31
2	Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?	9	1	1				8		УК-6-В1-2 УК-6-В4 УК-6-31
3	Тема 3. Что порой мешает верить в успех?	9	1	1				8		УК-6-В4 УК-6-34 УК-6-33
4	Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?	9	1	1				8		УК-6-В3 УК-6-У2 УК-6-34
Итого за 1 сессию 1-го курса		36	4	4				32		
5	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	10	2		2			8		УК-6-У3 УК-6-У4 УК-6-32
6	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	9	1		1			8		УК-6-33 УК-6-У1
7	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	11,3	1		1			10,3		УК-6-В3 УК-6-31
8.	Промежуточная аттестация (зачет)	5,7	2			1,7	0,3		3,7	
Итого за 2 сессию 1-го курса		36	6		4	1,7	0,3	26,3	3,7	
ИТОГО		72	10	4	4	1,7	0,3	58,3	3,7	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?

Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.

Литература:

- а) основная: 1-2.
- б) дополнительная: 3-7.

Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?

Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели.

Литература:

- а) основная: 1-2.
- б) дополнительная: 3-7.

Тема 3. Что порой мешает верить в успех?

«Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека.

Видение. Аффирмация.

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?

Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?

Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека.

Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

Личностный рост.

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

Тема 7. Что я буду делать каждый день?

Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Литература:

а) основная: 1-2.

б) дополнительная: 3-7.

Планы семинарских, практических, лабораторных занятий

Тема 5. Семинарское занятие. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?

Продолжительность занятия – 2 часа.

Учебные вопросы:

1. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я».

2. Построение образа «Я». Окно «Джохари».
3. Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека.
4. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

Тема 6. Семинарское занятие. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

Продолжительность занятия – 1 часа.

Учебные вопросы:

1. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива.
2. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
3. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа.
4. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров.
5. Сценарий идеальных переговоров

Тема 7. Семинарское занятие. Что я буду делать каждый день?

Продолжительность занятия – 1 часа.

Учебные вопросы:

1. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
2. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм.
3. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
4. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения

Альтернатива– это возможность выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений.

Барьеры в общении – это препятствия во взаимопонимании партнеров по общению.

Благополучие – это состояние человека или объективная ситуация, когда у человека есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь в глазах окружающих, его близких и его самого.

Борьба мотивов – столкновение двух и более примерно равных по силе мотивов разнонаправленных действий, когда человек должен осуществить свой выбор, принять решение: какие действия предпринимать «Ум говорит одно, а сердце (чувство) — другое».

Видение – это то, что представляется наиболее желанным итогом реализации проекта. Видение выполняет роль путеводной звезды, придавая смысл настоящему и стимулируя команду проекта к преодолению трудностей в их работе.

Волевое действие – это действие, которое имеет целенаправленный характер, осознается человеком и предполагает преодоление препятствий, трудностей.

Волевые качества личности – такие особенности волевой активности человека, которые при определенных условиях более или менее постоянно проявляются.

Воля – психический процесс сознательной регуляции поведения и деятельности, проявляющийся в способности человека совершать целенаправленные действия, требующие преодоления препятствий.

Воображение – процесс создания новых образов.

Выдержка – умение управлять действиями, чувствами и мыслями, мешающими осуществлению принятого решения.

Выученная беспомощность – нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий.

Галлюцинация – непроизвольно всплывающий образ, воспринимаемый человеком как реально существующий предмет, явление, люди, как будто находящиеся в непосредственной близости с ним.

Грезы – воображение, направленное на уход от реальности в выдуманный мир.

Группа – этосовокупность людей, объединенных по формальным или неформальным признакам.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку.

Задача – это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем преобразования этих условий согласно определенной процедуре. Любая задача всегда включает в себя требования к результату, который надо получить и условия задачи.

Импульсивные действия – это действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

Индивид – это отдельный представитель человеческого вида «человек разумный».

Индивидуальность – это совокупность психологических особенностей человека, которые определяют его уникальность, своеобразие, отличие от других людей.

Индикатор (общественные науки, социология) – доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта, позволяющая судить о других его характеристиках, недоступных непосредственному исследованию.

Инициативность – умение творчески работать, предпринимая действия и поступки по собственной инициативе.

Инициативность – это способность личности к не стимулируемым извне волевым проявлениям и самостоятельной деятельности, направленной на достижение как собственных, так и общественно значимых целей.

Исполнительность – выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Коллектив (от лат. собирательный) – группа людей, объединенных общими целями и задачами, достигшая высокого уровня развития в процессе совместной высоко социально-значимой деятельности.

Команда – это небольшое количество людей с комплиментарными (взаимодополняющими) навыками, которые привержены общим намерениям, эффективным целям и общему подходу к работе, в рамках которого они считают себя взаимответственными.

Компетениция – это личная способность человека решать определенный класс задач.

Критичность мышления заключается в том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей.

Культурно-обусловленный интеллект – способность к формулированию обобщенных суждений, глубинному анализу проблем, построению выводов на основе накопленных знаний и опыта

Лень – отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.

Лидер – это неформальный руководитель, который избирается по негласным правилам самой командой в силу наиболее привлекательных для качеств.

Личностный смысл – переживание повышенной субъективной значимости предмета.

Личность – это общественное существо, обладающее сознанием и имеющее активную жизненную позицию.

Манипуляция – осознанное психологическое воздействие на человека с целью изменения у него отношения к чему-либо.

Мотив – это внутреннее побуждение к действию.

Мудрость определена как высшее состояние умственного и нравственного совершенства человека, которое характеризуется единством высшей степени разумности и благонамеренности, истины, пользы и блага, правды и любви.

Мужество – высокая степень самообладания, которая ярко проявляется в сложных и опасных обстоятельствах, в борьбе с необычными трудностями.

Настойчивость – умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Проявляется это свойство в: а) стремлении доводить начатое дело до конца; б) попытке найти другие пути решения вопроса; в) продолжении деятельности при нежелании ею заниматься или при появлении более интересной деятельности; г) умении проявить настойчивость в деятельности при изменившейся обстановке.

Образ жизни (лат. *modus vivendi*) – это типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способности индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления.

Оптимизм (от лат. *Optimus* – «наилучший») – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

Организация – это объединение двух и более людей, сознательно координирующих свои усилия для достижения общих целей.

Организованность – разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

Ответственность – это волевое качество личности, проявляющееся в контроле человека за собственной деятельностью и готовности отвечать за свои поступки, действия и их последствия.

Парафраз – перефразирование, изложение сути полученного сообщения.

Переговоры – это обмен информацией между сторонами для достижения взаимоприемлемого соглашения относительно предмета переговоров.

Перфекционизм – это убеждение, что несовершенный результат неприемлем, поэтому надо достичь лучший результат.

Пессимизм (нем. *Pessimismus* от лат. *Pessimus* – наихудший) – отрицательный, негативный взгляд на жизнь.

План – это намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Плач – одна из физиологических реакций человека, появляющаяся в нечленораздельных голосовых звуках, выражающих горе или сильную взволнованность и сопровождающаяся слезами.

Позитивная психология – наука о благополучии и процветании человека.

Потребность – это состояние нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие для его нормального функционирования.

Представления – образы предметов и явлений, которые ранее им воспринимались и в данный момент не воздействуют на органы чувств, суммирующиеся в индивидуальный опыт человека.

Прецедент (от лат. *praecedens* – предшествующий) – случай или событие, имевшее место в прошлом, и служащее примером или основанием для аналогичных действий в настоящем.

Привычные действия – это действия, осуществляемые без напряжения и усилий, на основе сложившихся стереотипов, хорошо заученные, в которых сознательный контроль ослаблен, это действия по шаблону, по инерции. Это, например, действия по решению

известной учебной задачи, действия по поддержанию определенного заведенного порядка.

Проблемная ситуация – это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы.

Прокрастинация – склонность сознательно откладывать неприятные или требующие особых физических или умственных усилий дела «на потом».

Псевдопроблемная ситуация (ложная) – ситуация представляется людям проблемной, а объективно таковой не является.

Психофизиология – наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения.

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность эффективно в определенный промежуток времени.

Релаксация – это снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.

Ресурсы – это те материальные средства, время и люди, с помощью которых возможно выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.

Референтная группа – это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

Референтность – качество личности или группы, состоящее в их способности оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения.

Рефлексия – склонность анализировать свои переживания

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Роль – это описание ограниченного множества действий, выполняемых кем-то или чем-то в рамках определённого процесса.

Самоотдача – максимальное приложение своих усилий, способностей, знаний в какой-либо деятельности.

Самооценка – оценка личностью себя, уровня своих возможностей и способностей. Самооценка может быть адекватная (когда оценки даны личностью себе соответствуют действительности), завышенная (личность себя переоценивает) или заниженная (личность себя недооценивает).

Самосознание – это совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности.

Самостоятельность – умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлекать от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Систематизация (от греч. syst: ema - целое, состоящее из частей) – мыслительная операция, в процессе которой изучаемые объекты организуются в определённую систему на основе выбранного принципа.

Смелость – умение победить страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия.

Смысл жизни – это то, ради чего проживается человеком его индивидуальная жизнь, мотив жизни человека.

Сновидения – субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Видящий сновидения обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

Статус (от лат. положение, состояние) – понятие, используемое для обозначения

положения личности и ее роли в группе, коллективе. Авторитетное положение позволяет личности оказывать наибольшее влияние на других членов группы, коллектива. Статусличности зависит не только от ее индивидуальных особенностей, знаний, опыта, но и тех взаимоотношений, которые складываются в группе, коллективе. Он отражает степень соответствия личностных свойств и поведения групповым нормам и перспективным требованиям общества. Статус существенно влияет на психическое состояние и поведение человека. Высокий статус повышает активность и положительно сказывается на мотивации поведения. Непризнание реальных заслуг личности может породить конфликты во взаимоотношениях.

Стиль жизни (греч. *stylos* – стержень для письма) – индивидуально своеобразная целостная система устойчивых способов и форм опосредования личностью объективных условий жизнедеятельности. Это то, какой путь человек выбирает для себя в тех жизненных реалиях, которые его окружают.

Субъект – существо, обладающее сознанием и волей, способностью к целесообразной деятельности, направленной на тот или иной предмет; человек, познающий и изменяющий окружающий мир.

Субъектность – это способность выступать первопричиной собственной активности.

Субъектогенез – это многоэтапный процесс становления субъекта.

Счастье(праславянское **sъčestьje* объясняют из **sъ-*«хороший» и **čestь*«часть», то есть «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Ургентная зависимость – человек искусственно вводит себя в состояние нехватки времени.

Уровень притязаний – степень сложности тех задач, который человек ставит перед собой. Он показывает, что человек считает для себя возможным и желанным, на что он претендует.

Установка – это неосознаваемая готовности человека воспринимать и реагировать определенным образом.

Фрустрация – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой неудачи, при реальной или мнимой невозможности удовлетворить свои потребности, когда возникает несоответствие между желаниями и имеющимися возможностями.

Целеполагание– это процесс определения и постановки целей в какой-либо деятельности

Целеустремленность– умение человека подчинять свои действия поставленным целям.

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата.

Ценность – это личностная, социально-культурная значимость определённых объектов и явлений. Ценности – это идеальные эталоны должного, это основания наших оценок действительности, наши жизненные ориентиры.

Человек – это биологическое существо, принадлежащее классу млекопитающих и характеризующийся прямохождением, приспособленностью рук к трудовой деятельности, высоко организованным мозгом, возможностью общения и мышления посредством речи.

Эмоция – то переживание, отражающее личную значимость внешних и внутренних условия для жизни и деятельности.

Hardskills(«хардскилз», англ. *Hardskills* – «твёрдые навыки») – это умения и навыки, связанные с конкретной выполняемой профессиональной деятельностью. Как правило, эти умения и навыки зафиксированы в профессиональных стандартах людей разных профессий, в образовательных стандартах подготовки специалистов, в должностных обязанностях работников разных специальностей и управленцев.

Softskills («софтскилз», англ. *softskills* – «мягкие навыки» или «гибкие навыки»)

способности, умения и навыки, которые позволяют быть успешным в любой деятельности, независимо от специфики деятельности и направления, в котором работает человек. Традиционно в психологии их относят к числу социальных навыков: умение убеждать, находить подход к людям, лидерство, умение общаться, вести переговоры, работать в команде, умение работать над собой и заниматься саморазвитием и самообразованием, управление временем, эрудированность, креативность и др.

SWOT-анализ–метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации разделении их на четыре категории: **Strengths** (сильные стороны), **Weaknesses** (слабые стороны), **Opportunities** (возможности) и **Threats** (угрозы).

6.1. Задания для приобретения новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний

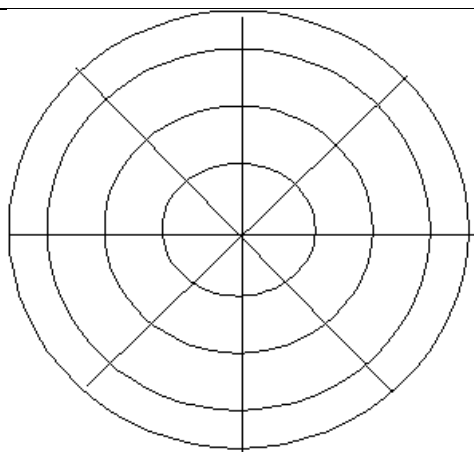
№	Задание	Код результата обучения
1.	Каким образом современная наука объясняет значимость осознания человеком собственных приоритетов? Как наличие ясной формулировки собственной мечты способствует повышению психологической стабильности человека?	УК-6-31
2.	Каким правилам должны соответствовать эффективные формулировки жизненно важных целей?	УК-6-31
3.	Почему при составлении плана жизни к числу важнейших ресурсов относятся личностные качества? Что такое персональные компетенции? Каким образом они формируются и на основе чего оцениваются?	УК-6-32
4.	Персональные качества успешного человека. Уважаемые студенты! Ответьте на вопрос: Какое личностное качество особенно важно для успешного человека, для эффективного осуществления его деятельности. Аргументируйте свой ответ.	УК-6-32
5.	При каких условиях анализ возможных препятствий на пути к намеченным целям приобретает конструктивный характер?	УК-6-33
6.	Какие существуют типы реакций на внезапно возникающие затруднения при реализации жизненно важных намерений? Какие варианты реагирования обеспечивают наилучшие возможности для успешной реализации человеком своих замыслов?	УК-6-33
7.	Путешествие в далекий 2035-ый! Уважаемые студенты! Представьте, что наступил 2035 год. У вас была возможность заниматься вашим любимым делом! Опишите себя в 2035 году. Какие события произошли в Вашей жизни в эти прожитые годы? Сформулируйте свой ответ в виде эссе объемом 100-250 слов. При оценке эссе будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность и выразительность.	УК-6-34
8.	Какие люди и чьи поступки меня вдохновляют? Уважаемые студенты! 1. Выполните задание: 1) В СМИ и сети Интернет найдите сообщение, рассказ или репортаж о человеке, людях и их проекте, которые вас вдохновляют и воодушевляют; 2) Подготовьте презентацию powerpoint об (5-7 слайдов: 1 слайд: название проекта, исполнители и свои фамилия и имя; 2-... слайды – фото и текстовая информация о людях и их проекте, которую вы смогли найти. Предпоследний слайд – ответ на вопрос: Чем люди и проект вас вдохновили? Последний слайд: Спасибо за внимание!	УК-6-34

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

9	Матрица значимых людей, организаций и сообществ. Уважаемые студенты! Учитывая дерево жизненно важных целей, значимость основных сфер жизнедеятельности человека (работа, семья, личная жизнь, быт, учеба, хобби и т.д.) составьте карту значимых для себя людей, организаций и сообществ. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к заданию	УК -6- У1
---	---	-----------------

ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию																													
Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?																									
1	2	3	4	5																									
10	<p>Матрица идеальных переговоров Уважаемые студенты! Из составленной вами карты значимых для себя людей, организаций и сообществ выберите человека, значимого для реализации ваших замыслов и составьте карту переговоров с ним. Для выполнения задания скачайте файл ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">N</th> <th style="width: 45%;">Вопросы</th> <th style="width: 50%;">Ответы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Что обсуждать</td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">С кем обсуждать</td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Где и когда</td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">Что подготовить</td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">Как представляться</td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">Как обозначить цель беседы</td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">Что подготовить для заключительной части беседы?</td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				N	Вопросы	Ответы	1	Что обсуждать		2	С кем обсуждать		3	Где и когда		4	Что подготовить		5	Как представляться		6	Как обозначить цель беседы		7	Что подготовить для заключительной части беседы?		УК -6- У1
N	Вопросы	Ответы																											
1	Что обсуждать																												
2	С кем обсуждать																												
3	Где и когда																												
4	Что подготовить																												
5	Как представляться																												
6	Как обозначить цель беседы																												
7	Что подготовить для заключительной части беседы?																												
11	<p>Разработайте план по вехам в виде сетевого графика критического пути. Для отображения взаимосвязей предстоящих дел и намеченных этапов пути можно воспользоваться одной из методик сетевого планирования проектов. Их результаты отображают в виде графоаналитических схем, названных сетевыми графиками (один из них отражен на расположенном ниже рисунке).</p>				УК -6- У2																								

12	<p>Как при подготовке плана реализации жизненно важных замыслов производится учет известного опыта решения аналогичных задач? Какие существуют приемы повышения реалистичности намечаемых планов, требующих от исполнителя изменения привычного уклада жизни?</p>	УК -6- У2
13	<p>Сильные стороны личности. Уважаемые студенты! Личностные особенности человека могут оказаться ключевыми для реализации его замыслов. Оцените степень выраженности у Вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных сторон личности (высокий, средний или низкий уровень) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию 5). Укажите, уровень каких качеств недостаточен для реализации ваших замыслов? Аргументируйте свой ответ.</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию 5</p> <p style="text-align: center;"><i>Сильные стороны и достоинства успешной личности (VIA – классификатор)</i></p> <p><u>Мудрость и знание</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Любознательность 2. Любовь к знаниям 3. Способность к суждению 4. Изобретательность, творческий подход 5. Умение общаться 6. Умение видеть перспективу <p><u>Мужество</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Храбрость 8. Упорство 9. Цельность характера <p><u>Гуманизм и любовь</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Доброта 11. Способность любить и быть любимым <p><u>Справедливость</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Коллективизм 13. Справедливость 14. Лидерские качества <p><u>Умеренность</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 15. Самоконтроль 16. Благоразумие 17. Смирение <p><u>Трансцендентность (духовность)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 18. Чувство прекрасного 19. Благодарность 20. Надежда 21. Вера 22. Прощение 23. Юмор 24. Увлеченность 	УК -6- У3
14	<p>Постройте эпюру ключевых качеств личности, которые важны для реализации вашей цели. Укажите на эпюре нынешний уровень необходимых качеств и желаемый уровень.</p>	УК -6- У3



15	<p>Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Уважаемые студенты! В ответе на Задание 2 вы указывали уровень каких качеств недостаточен для реализации ваших замыслов? Составьте персональную программу саморазвития одного из качеств, необходимых для достижения своей мечты. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <p style="text-align: center;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию МОЯ ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ</p> <p>ФИО _____</p>	УК -6- У4																						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">Вопрос</th> <th style="width: 40%;">Ответы, аргументы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Какое качество я хочу развить?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. В чем проявляется это качество?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Зачем еще нужно развивать это качество</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. Сколько конкретно на это надо времени?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Цель развития качества (дайте развернутую формулировку в соответствии с ответом на пункты 2-6).</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Как я буду развивать качество? Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества</td> <td> Задачи : 1. 2. 3. </td> </tr> <tr> <td>Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Задача 1.</td> <td> 1. Упражнение №1 (задание, при В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно? </td> </tr> </tbody> </table>			Вопрос	Ответы, аргументы	1. Какое качество я хочу развить?		2. В чем проявляется это качество?		3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?		4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?		5. Зачем еще нужно развивать это качество		6. Сколько конкретно на это надо времени?		Цель развития качества (дайте развернутую формулировку в соответствии с ответом на пункты 2-6).		Как я буду развивать качество? Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества	Задачи : 1. 2. 3.	Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач		Задача 1.	1. Упражнение №1 (задание, при В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?
Вопрос	Ответы, аргументы																							
1. Какое качество я хочу развить?																								
2. В чем проявляется это качество?																								
3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?																								
4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?																								
5. Зачем еще нужно развивать это качество																								
6. Сколько конкретно на это надо времени?																								
Цель развития качества (дайте развернутую формулировку в соответствии с ответом на пункты 2-6).																								
Как я буду развивать качество? Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества	Задачи : 1. 2. 3.																							
Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач																								
Задача 1.	1. Упражнение №1 (задание, при В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?																							

		2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?		
	Задача 2.	1. Упражнение №1 (задание, прием) №1 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно? 2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?		
	Задача 3.	1. Упражнение №1 (задание, прием) №1 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно? 2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?		
	С кем я буду советоваться, кому я буду отчитываться о ходе развития моего качества?			
16	Какие из перечисленных помех, перечисленные в предыдущем задании, сложнее всего нейтрализовать? Почему?		УК -6- У4	
	Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям	Пути нейтрализации помех		
	1	1		
	2	2		
	3	3		
	4	4		
	5	5		

	6	6		
	7	7		

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

17	<p>Раскройте сущность методики SMART-тест. Охарактеризуйте критерии SMART-теста. Сформулируйте основные цели, которые приблизили бы вас к вашей мечте. Уточните свое описание жизненно важной цели с помощью всех пунктов SMART-теста. Докажите, что сформулированная вами конкретна, измерима, достижима, выгодна для вас и имеет определенные временные рамки. При оценке ответа будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность.</p>	УК -6- В1
18	<p>Раскройте, как можно соотносить цели при помощи SMART-теста? Проанализируйте возможности постановки цели-альтернативы. Уточните свое описание жизненно важной цели с помощью всех пунктов SMART-теста. Докажите, что сформулированная вами конкретна, измерима, достижима, выгодна для вас и имеет определенные временные рамки. При оценке ответа будет учитываться смысловая цельность, речевая связанность, аргументированность, последовательность изложения, грамотность, точность.</p>	УК -6- В1
19	<p>Дерево целей Уважаемые студенты! Учитывая логические взаимосвязи ваших основных целей с вашей мечтой, постройте целостную картину собственных стратегических ориентиров в виде дерева жизненно важных целей. Для удобства выполнения задания используйте схему ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p>	УК -6- В2
20	<p>Уважаемые студенты! С учетом построенного дерева жизненно важных целей придайте</p>	УК

	<p>описанию своей мечты форму видения (визуализированного образа) и аффирмации (вдохновляющей словесной формулировки). Форма выполнения задания – ваше творчество – от вдохновляющих и трогательных эссе до презентации, от лозунга до песни, от рисунка до видеоклипа! Чем вас вдохновляет ваше видение и ваша аффирмация? Аргументируйте свой ответ (500 знаков с пробелами).</p>	<p>-6- B2</p>																
<p>21</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="284 331 1426 367"> <p>Дайте характеристику этапов методики TOP, раскройте алгоритмы разработки этапов TOP</p> </th> </tr> <tr> <th data-bbox="284 367 603 398"> <p>Разделы</p> </th> <th data-bbox="603 367 1426 398"> <p>Ответы</p> </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="284 398 603 555"> <p>Формулировка цели</p> </td> <td data-bbox="603 398 1426 555"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 555 603 667"> <p>Ресурсы</p> </td> <td data-bbox="603 555 1426 667"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 667 603 949"> <p>Помехи и их источники</p> </td> <td data-bbox="603 667 1426 949"> <p>Я:</p> <p>Внешние обстоятельства:</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 949 603 1160"> <p>Профилактика помех</p> </td> <td data-bbox="603 949 1426 1160"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 1160 603 1738"> <p>План по вехам</p> </td> <td data-bbox="603 1160 1426 1738"> <p>Что надо сделать?</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 1738 603 2036"> <p>Прецеденты</p> </td> <td data-bbox="603 1738 1426 2036"></td> </tr> </tbody> </table>	<p>Дайте характеристику этапов методики TOP, раскройте алгоритмы разработки этапов TOP</p>		<p>Разделы</p>	<p>Ответы</p>	<p>Формулировка цели</p>		<p>Ресурсы</p>		<p>Помехи и их источники</p>	<p>Я:</p> <p>Внешние обстоятельства:</p>	<p>Профилактика помех</p>		<p>План по вехам</p>	<p>Что надо сделать?</p>	<p>Прецеденты</p>		<p>УК -6- B3</p>
<p>Дайте характеристику этапов методики TOP, раскройте алгоритмы разработки этапов TOP</p>																		
<p>Разделы</p>	<p>Ответы</p>																	
<p>Формулировка цели</p>																		
<p>Ресурсы</p>																		
<p>Помехи и их источники</p>	<p>Я:</p> <p>Внешние обстоятельства:</p>																	
<p>Профилактика помех</p>																		
<p>План по вехам</p>	<p>Что надо сделать?</p>																	
<p>Прецеденты</p>																		

	Последствия		
	Альтернативы		
22	Заполните схему TOP, сформулировав цель одного из мероприятий, направленных на ваше профессиональное развитие.		УК -6- В3
	Разделы	Ответы	
	Формулировка цели		
	Ресурсы		
	Помехи и их источники	Я: Внешние обстоятельства:	
	Профилактика помех		
	План по вехам	Что надо сделать?	

	Прецеденты																
	Последствия																
	Альтернативы																
23	<p>SWOT – анализ. Уважаемые студенты! Осуществите SWOT – анализ ваших сильных и слабых сторон для реализации вашего самого главного проекта – осуществления ваших жизненных замыслов. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию. После заполнения таблицы проанализируйте ее, ответив на следующие вопросы: Как сильные стороны вашего проекта можно использовать для реализации возможностей? Как возможности можно использовать для нейтрализации слабых сторон проекта? Как сильные стороны проекта могут быть использованы для преодоления угроз и ограничений? Какие из слабых сторон наиболее опасны в контексте угроз и ограничений? ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <table border="1" data-bbox="335 1534 1412 2049"> <thead> <tr> <th data-bbox="335 1534 853 1568">Внутренние факторы</th> <th data-bbox="853 1534 1412 1568">Внешние факторы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="335 1568 853 1601"><i>Сильные стороны</i></td> <td data-bbox="853 1568 1412 1601"><i>Возможности</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="335 1601 853 1720"></td> <td data-bbox="853 1601 1412 1720"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="335 1720 853 1753"><i>Слабые стороны</i></td> <td data-bbox="853 1720 1412 1753"><i>Угрозы</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="335 1753 853 1877"></td> <td data-bbox="853 1753 1412 1877"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="335 1877 1412 1910" style="text-align: center;"><i>Ограничения</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="335 1910 853 2049"></td> <td data-bbox="853 1910 1412 2049"></td> </tr> </tbody> </table>		Внутренние факторы	Внешние факторы	<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>			<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>			<i>Ограничения</i>				УК -6- В4
Внутренние факторы	Внешние факторы																
<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>																
<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>																
<i>Ограничения</i>																	

24	<p>«Идеальное Я»</p> <p>Уважаемые студенты! Представьте себе, что наступил тот момент, когда вам удастся реализовывать ваши цели как было задумано, вы успешно выполнили программу саморазвития, эффективно противостояте помехам и преодолеваете препятствия. Составьте описание этой своей идеальной личности и в виде эссе (200-250 слов) и ответьте на следующие вопросы: Что обычно я буду чувствовать, какой эмоциональный настрой будет у меня преобладать? Как я буду выглядеть, как буду восприниматься окружающими, какое впечатление буду на них производить? Как я чаще всего буду себя вести, какая манера общения и работы будет для меня характерна в случае достижения моей мечты? Будучи в образе идеального «Я» что Вы хотели бы сказать себе нынешнему, что посоветовать?</p>	УК -6- В4
----	---	-----------------

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Средства оценивания текущего контроля

- письменные краткие опросы в ходе аудиторных занятий на знание категорий учебной дисциплины, указанных в п.6.1.1.;
- задания и упражнения, рекомендованные для самостоятельной работы.

7.2. ФОС для текущего контроля

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС текущего контроля
1.	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	УК-6-31	Письменный опрос по теме 1 Задания для самостоятельной работы 1-2.
2.		УК-6-32	Письменный опрос по теме 1 Задания для самостоятельной работы 3-4.
3.		УК-6-33	Письменный опрос по теме 2. Задания для самостоятельной работы 5-6.
4.		УК-6-34	Письменный опрос по теме 2. Задания для самостоятельной работы 7-8.
5.		УК-6-У1	Задания для самостоятельной работы 9-10.
6.		УК-6-У2	Задания для самостоятельной работы 11-12.
7.		УК-6-У3	Задания для самостоятельной работы 13-14.
8.		УК-6-У4	Задания для самостоятельной работы 15-16.
9.		УК-6-В1	Задания для самостоятельной работы 17-18;
10.		УК-6-В2	Задания для самостоятельной работы 19-20;
11.		УК-6-В3	Задания для самостоятельной работы 21-22;
12.		УК-6-В4	Задания для самостоятельной работы 23-24

7.3 ФОС для промежуточной аттестации

7.3.1. Задания для оценки знаний

№	Формируемая компетенция	Показатели результата обучения	ФОС для оценки знаний
1	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	УК-6-31	Вопросы к зачету 1-10
2		УК-6-32	Вопросы к зачету 11-20
3		УК-6-33	Вопросы к зачету, 21-30
4		УК-6-34	Вопросы к зачету 31-40

7.3 ФОС промежуточной аттестации

7.3.1.Задания для оценки знаний:

Вопросы для подготовки к зачету

1. Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс.
2. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты.
3. SMART-тест цели.
4. Дерево целей. Построение дерева целей.
5. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
6. Сильные стороны личности.
7. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения
8. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза.
9. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень.
10. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
11. Реальное и идеальное «Я».
12. Согласованность «Реального и идеального «Я».
13. Построение образа «Я».
14. Окно «Джохари».
15. Я-концепция.
16. Самопознание.
17. Жизненный путь человека.
18. Смысл жизни.
19. Виды понимания смысла жизни.
20. Личностный рост.
21. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм.
22. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
23. Пути восстановления сил человека.
24. Видение. Аффирмация.
25. Группа, команда, коллектив. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
26. Референтное лицо. Референтная группа.
27. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
28. Переговоры.
29. Факторы успешности переговоров.
30. Сценарий идеальных переговоров
31. Выбор, принятие решения и планирование.
32. Ситуация выбора.
33. Механизмы выбора.
34. Мудрость.
35. Технология TOP.
36. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы.
37. Формулировка цели. Ресурсы.
38. План. План по вехам. Помехи и их источники. Профилактика помех.
39. Прецеденты. Последствия.
40. Альтернативы

Задания для оценки умений.

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2.)

Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3.).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Касимова З.Ш. Адаптация обучающихся к обучению в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / З.Ш. Касимова. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 64 с. — 978-5-4486-0176-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71550.html>

2. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг [Электронный ресурс] / К. Фопель. — Электрон.текстовые данные. — М. : Генезис, 2017. — 208 с. — 978-5-98563-470-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62908.html>

8.2. Дополнительная литература

3. Актуальные проблемы современной практической психологии [Электронный ресурс]: материалы межвузовской научно-практической конференции молодых преподавателей, аспирантов, магистрантов и обучающихся РосНОУ (г. Москва, 13 апреля 2013 г.)/ А.Н. Азарнова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский новый университет, 2013.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21261>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Капустин С.А. Экзистенциальный критерий нормальности и аномальности личности в классических направлениях психологии и психотерапии [Электронный ресурс]/ Капустин С.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 101 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15319>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Кязимов К.Г. Формирование профессиональной компетентности в процессе обучения и управления человеческими ресурсами [Электронный ресурс]: монография / К.Г. Кязимов. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 142 с. — 978-5-4487-0351-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78222.html>

6. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе [Электронный ресурс]: монография/ Россохин А.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2010.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3875>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг [Электронный ресурс] / К. Фопель. — Электрон.текстовые данные. — М. : Генезис, 2008. — 208 с. — 978-5-98563-108-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19368.html>

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для

чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspia, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт.

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10.1. Интернет- ресурсы

<http://psi.webzone.ru/> Психологический словарь. Сайт содержит словарь психологических терминов.

<https://www.psychology.ru/> - сайт «Psychology.ru». Сайт включает библиотеку психологической литературы и тесты.

<http://www.psychological.ru/> - сайт «Градиент». Сайт содержит методологию, библиотеку, интерактивную службу поддержки. Проект разработан при поддержке Российского гуманитарного научного фонда.

http://psyjournals.ru/journal_catalog/ - Сайт «Портал психологических изданий». Сайт содержит психологическую литературу и ссылки на источники.

<https://www.psychol-ok.ru/library.html> - библиотека сайта профессиональной психологической помощи.

<http://psychology.net.ru/articles/> - сайт «Мир психологии». Сайт содержит статьи по психологии.

11. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Жизненная навигация» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.203

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

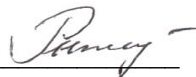
Технические средства обучения:

- проектор (портативный);
- ноутбук для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран (переносной);
- колонки;
- микрофон.

Специализированное оборудование:

наглядные пособия (плакаты)

Автор (составитель): ст. преподаватель О.В. Рыжкова
(подпись)



год начала подготовки 2020

**Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины
«Жизненная навигация»**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2020/2021 учебный год.
Протокол № 1 заседания кафедры ГДиСО от «31» августа 2020 г.

Зав. кафедрой



_____/Гнездилова Н.А./